

Результаты нашего исследования дают нам возможность иметь представления о современном профиле студента-психолога. Исходя из данного исследования, студент-психолог характеризуется достаточно высоким уровнем профессиональных знаний, имеет целостное представление о себе и о своих возможностях – адекватную самооценку, избегает неудач и риска и выбирает стиль активности – сотрудничество, максимальное удовлетворение своих интересов и интересов оппонента. Что свидетельствует о высоком культурном развитии, толерантности. Быстрое развитие общества и появления новой информации предполагает дальнейшее исследование данной актуальной проблемы.

### Список использованных источников

1. Вилюнас, В. К. Психология развития мотивации / В. К. Вилюнас. – СПб. : Речь, 2006. – 458 с.
2. Экспериментальная психология: теория и методы : учебник для вузов / под ред. Т. В. Корнилова. – М. : Аспект Пресс, 2003. – 381 с.
3. Ильин, Е. П. Мотивация и мотивы / Е. П. Ильин. – СПб. : Питер, 2006. – 512 с.
4. Практическая психодиагностика. Методики и тесты : учеб. пособие / ред.-сост. Д. Я. Райгородский. – Самара : БАХРАХ – М, 2000. – 672 с.

УДК 159.98

*А. Ю. Селиверсткіна, 5 курс  
Научный руководитель: Т. И. Савельева,  
кандидат психологических наук,  
доцент кафедры психологии  
профессиональной деятельности в УИС  
Академии ФСИН России (Рязань)*

## ПРИМЕНЕНИЕ МЕТАФОРИЧЕСКИХ АССОЦИАТИВНЫХ КАРТ «СОРЕ» В РАБОТЕ ПЕНИТЕНЦИАРНОГО ПСИХОЛОГА

*Статья описывает возможности применения метафорических ассоциативных карт в деятельности пенитенциарного психолога. Описаны особенности применения метафорических ассоциативных карт «СОРЕ».*

Современная ситуация развития пенитенциарной системы заставляет существенно изменить подход при оказании психокоррекционной помощи. Акцент все больше начинает смещаться в сторону краткосрочных программ, позволяющих быстро нейтрализовать негативные переживания, которые могут возникать как у сотрудников, так и у осужденных, привести их в состояние от-

носителем уравниваемости, изменить их деструктивную направленность. Именно такими возможностями обладают метафорические ассоциативные карты «СОРЕ», которые помогают преодолеть переживаемые кризисные ситуации.

В основе использования карт «СОРЕ» как инструмента кризисной помощи лежит подход М. Лаада и О. Аялон, базирующийся на шести измерениях, которые описывают пути преодоления человеком кризисного события. В данном мультимодальном подходе рассматривается модель, состоящая из шести видов «исцеляющих ресурсов» и именуемая BASIC Ph: вера (Belief); эмоциональный аффект (Affect); социальный (Social); воображение и фантазия (Imaginative); когнитивный (Cognitive); физический (Physical) [2].

Л.А. Пергаменщик указывает, что комбинация вышеперечисленных элементов и определяет стиль выживания каждого человека. Человеческая реакция может протекать более чем в одном из указанных измерений. В принципе, человек может пользоваться всеми шестью ресурсами или же выработать свою собственную конфигурацию, свой «код выживания» [1].

В колоде карт «СОРЕ» есть 6 карт с изображениями рук, которые символизируют 6 измерений («исцеляющих ресурсов»), так как кризис рассматривается авторами как явление, включающее в себя одновременно и угрозу, и возможности исцеления, которые находятся в руках каждого человека.

Основные стратегии преодоления и исцеления символически представлены в комплекте СОРЕ шестью картами с изображенными на них руками. Каждая «рука» символизирует определенную жизненную стратегию преодоления кризисов.

Сокращенно все эти стратегии можно запомнить с помощью аббревиатуры «ЧУДО И Вы». В реальных критических ситуациях, чтобы остаться в живых, люди часто используют комбинацию этих стратегий. Остальные 82 карты символически и метафорически олицетворяют травматические события и эмоциональные реакции на них, предлагая рядом с ними образы облегчения, успокоения, уверенности и исцеления.

Примером практического применения карт «СОРЕ» является следующая методика, направленная на исследование привычных путей преодоления кризисного события и определение тех способов преодоления, которые заблокированы в ситуации кризиса.

Методика «Кризис = Угроза + Шанс»

Какие ресурсы необходимы в трудных ситуациях и как сделать, чтобы они были доступными тогда, когда они необходимы?

1. Разложите 6 карт с руками на столе изображениями вверх и обозначьте каждую из них согласно модели BASIC Ph (вера, эмоции, социальные навыки, творчество, интеллект и физические действия).

2. Выберите 6 карт из колоды «СОРЕ» и положите их изображением вниз на карты с руками таким образом, чтобы каждая карта с руками была покрыта одной картой из колоды.

3. Переворачивайте по одной верхней карте и описывайте, как они связаны с картами с руками, которые представляют собой способы преодоления. Пусть верхняя карта поможет вам описать, как вы используете в своей жизни каждый способ преодоления, в позитивном или негативном направлении.

4. Теперь вспомните тот период в своей жизни, когда вы испытывали сильный стресс или кризис. Переверните оставшиеся в колоде карты «СОРЕ» и выберите три карты, описывающие этот опыт.

5. Попробуйте определить, какие способы преодоления вы использовали, чтобы справиться с этим кризисом. Используя карты, расскажите историю вашего исцеления.

6. Попробуйте также определить те методы, которые вы не использовали, и переверните карты, их представляющие, изображением вниз. Эти карты представляют те способы преодоления, которые блокируются травматическим событием.

7. Найдите карты, которые могут помочь возобновить эти заблокированные способы.

8. Воспроизведите весь процесс того, как вы определили имеющиеся у вас возможности для преодоления кризисов и как вы активизировали дополнительные ресурсы. Поделитесь вашим мнением. Перескажите историю вашего травматического опыта, разъясните, какие изменения произошли в результате использования всех 6 способов преодоления.

Данная методика является авторским приемом, предложенным О. Аялон, который можно использовать в программах кризисной помощи в работе с сотрудниками и осужденными. Как правило, психологи, использующие в своей деятельности метафорические карты, изобретают свои уникальные практические приемы.

### **Список использованных источников**

1. Пергаменщик, Л. А. В поисках психологического кода выживания / Л. А. Пергаменщик // Психологія. – 2009. – № 2. – С. 23–27.
2. Ayalon, O. B.A.S.I.C. Ph. – creative methods in post tsunami training of helpers in Thailand / O. Ayalon // Journal of Experiential Psychotherapy. – 2007. – № 37. – P. 19–26.